

Rezept

One-Pot-Couscous mit Mangold

Ein Rezept von One-Pot-Couscous mit Mangold, am 29.09.2023

Zutaten

1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
250 g	Mangold	50 g	Walnusskerne
2 TL	Korianderkörner	3 EL	Olivenöl
2 EL	Sumach	500 ml	Gemüsebrühe
½	Granatapfel	200 g	Couscous
	Salz		Pfeffer
150 g	Sahnejoghurt (z. B. griechischer Joghurt)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 43 g F, 23 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, die Blätter in fingerbreite Streifen. Die Walnusskerne grob hacken. Die Korianderkörner im Mörser etwas andrücken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig schwitzen. Koriander, Sumach und Walnüsse unterrühren und kurz mitrösten, dann die Mangoldstiele zugeben. Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Granatapfelkerne herauslösen. Die Mangoldblätter unter das Gemüse rühren und 1 Min. zusammenfallen lassen. Den Couscous einrühren, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous in ca. 5 Min. ausquellen lassen. Die Granatapfelkerne vorsichtig unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren jede Portion mit etwas Joghurt garnieren.